

cuídate”

MUTUA MADRILEÑA

Servicio de Prevención y Medio Ambiente

“CUIDATE” MUTUA MADRILEÑA



Bienvenido

Bienvenido al Programa de Salud y Bienestar Corporativo “CUIDATE” de Mutua Madrileña. Esta propuesta, promovida por nuestro Servicio de Prevención y Medio Ambiente, es una iniciativa pionera entre las empresas españolas y a través de ella queremos promover un concepto de salud que va más allá del ámbito laboral. Con ello, queremos proporcionarte herramientas cercanas para abordar el cuidado de la salud desde una perspectiva global. ¡Aprovéchalas!

Cualquier duda puedes ponerte en contacto con nosotros en cuídate@mutua-mad.es

Salud

Alimentación

Deporte

Memoria explicativa del programa de salud y bienestar corporativo

24/03/2014

Servicio de Prevención y Medio Ambiente
Dirección de Recursos Humanos



ÍNDICE

	<i>Página</i>
<i>1.- Hacia un nuevo modelo de salud en la empresa.....</i>	<i>3</i>
<i>2.- Justificación y objetivos del proyecto.....</i>	<i>4</i>
<i>3.- Líneas de actuación del programa: un proyecto innovador y diferente.....</i>	<i>6</i>
<i>4.- Alcance y comunicación.....</i>	<i>23</i>
<i>5.- Indicadores de éxito.....</i>	<i>24</i>

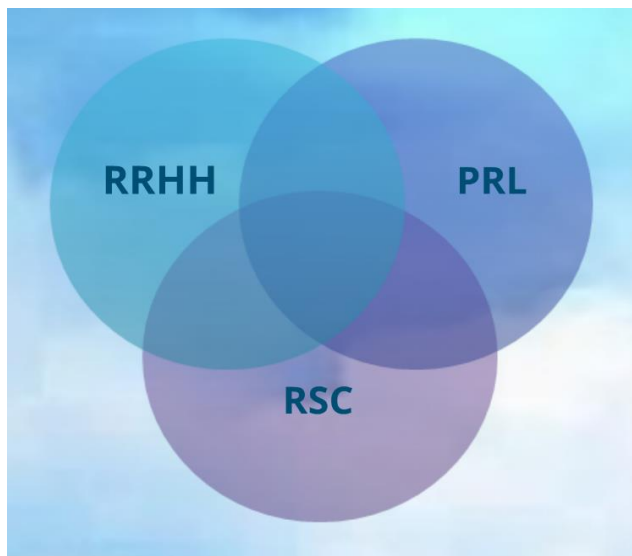


1 UN NUEVO MODELO DE SALUD EN LA EMPRESA

La salud de la población se erige como uno de los pilares fundamentales sobre los que se asienta el progreso de un territorio. Por ello instituciones públicas y privadas desarrollan múltiples y variadas políticas socio-económicas dotadas con importantes recursos económicos y humanos enfocadas hacia la prevención y el tratamiento de las enfermedades.

Dentro del contexto del Plan de acción Mundial de la salud de los trabajadores 2008-2017 de la Organización Mundial de la Salud, la empresa saludable pretende promover actuaciones preventivas para luchar contra enfermedades y accidentes laborales, así como otros trastornos relacionados con el trabajo, fomentando hábitos saludables en sus empleados y todo su entorno personal, buscando un concepto de salud integral.

De esta forma, se superan los conceptos tradicionales de “*salud laboral*” entendida como las condiciones de salud ligadas al ámbito exclusivamente laboral y surgen conceptos integradores de salud.



Los programas de *Corporate Wellness* suelen encuadrarse como actividades desde la óptica de la gestión de prevención de riesgos laborales, o bien desde la óptica de la gestión unitaria de los Recursos Humanos, o bien como un programa de Responsabilidad Social.

En “Cuídate” de Mutua Madrileña agrupamos todas las acciones de estas tres esferas, por lo que podríamos decir que se encuentra en la intersección de ellas. Es un programa integral e integrado.

En este nuevo panorama conceptual de la salud se entiende de forma más clara la importancia del nacimiento y la implantación del innovador programa de salud y bienestar “Cuídate” de Mutua Madrileña, que entiende que no todas las acciones de promoción de la salud son eficaces para todas las personas de su organización.

Nuestro eje vertebrador es la personalización de acciones de salud y bienestar para cada empleado.

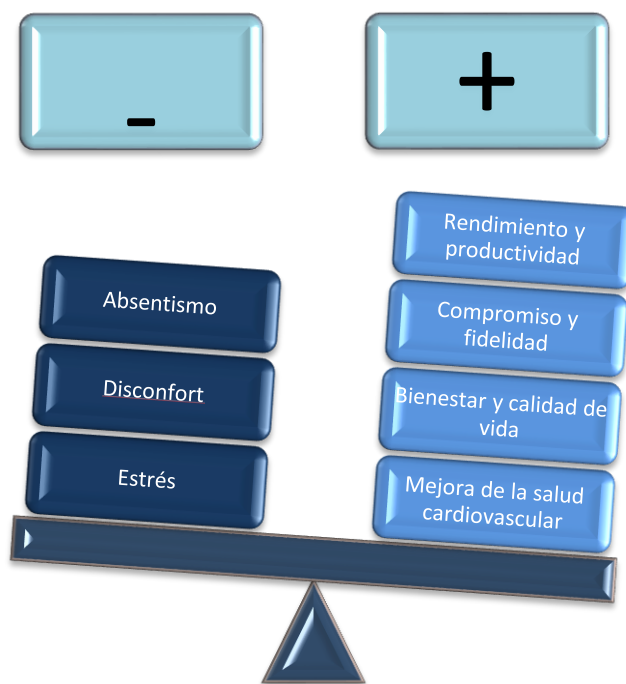


2 JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

En el ámbito empresarial, surge de forma inevitable una preocupación por la mejora de la productividad y la disminución de costes, que se intensifica de forma importante en periodos de crisis como en el que actualmente se encuentra inmersa la economía mundial.

En este sentido, cobra especial importancia la reducción del absentismo laboral, la mejora de la productividad, mejora de procesos, etc. mediante políticas de control activo que mejoren el atractivo y la valoración del ámbito laboral.

Siguiendo esta pauta, una de las vías con mayor potencial para lograr dicho objetivo en el mundo empresarial centra sus esfuerzos en mejorar la componente de salud del ambiente de trabajo. La salud de los trabajadores se convierte en un activo empresarial crítico para la empresa:



(1): Balanza de las principales líneas de actuación en la lucha ante los principales problemas de salud en el ámbito empresarial

Los elevados índices de prevalencia de enfermedades como el infarto de miocardio y el ictus hacen que su diagnóstico y prevención se asuma, no exclusivamente desde la perspectiva de nuestro sistema de salud pública, sino también a través del compromiso del mundo empresarial. El índice de incidencia, según la OMS, de este tipo de enfermedades afecta a una persona cada 5 segundos en el mundo y en España se registran 70.000 infartos, de los cuales 30.000 no llegan con vida al hospital.



La prevención del cáncer es una tarea que desde la perspectiva de la empresa no se puede obviar. Más aún cuando los datos de la Unión Europea nos sitúan en uno de cada tres ciudadanos padecerá cáncer. Por eso hacemos hincapié en la necesidad de detección precoz.

Por último, mencionar otro gran problema de salud emergente. Según estudios recientes, el estrés y la ansiedad afectan al 54% de la población y constituyen la antesala de la depresión, que está llamada a convertirse en la principal responsable de las bajas laborales por enfermedad.

De hecho, en España, el estrés ocupa el segundo lugar en el ranking de trastornos de salud en el trabajo, afectando a más del 22% de los empleados dentro del contexto de la Unión Europea. Tal es la importancia de estas patologías que la Estrategia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo insta a los Estados miembros a avanzar en la prevención de estos riesgos “emergentes”, que ya se perfilan como el principal objetivo de la prevención de riesgos en Europa para los próximos años.

Mencionando lo anterior, el objetivo es claro. Por una parte, prevenir los riesgos, incluyendo los riesgos emergentes y prevalentes como las patologías cardiovasculares o el estrés y, además, ofrecer y hacer partícipes de su corresponsabilidad a los empleados en la creación de entornos de salud adecuados que redunden, no sólo en su beneficio a nivel individual, sino también en la mejora de ratios productivos globales de la compañía.

Mutua Madrileña, a través de su Servicio de Prevención y Medio Ambiente y, en la línea de los valores propios de la compañía, crea el Programa de Salud y Bienestar Corporativo "CUIDATE" como iniciativa pionera entre las empresas españolas y cuyo objetivo es promover un concepto de salud que va más allá del ámbito laboral, constituyendo un compromiso para con el empleado en relación con la promoción de su salud.



3 LÍNEAS DE ACTUACION: UN PROYECTO INNOVADOR Y DIFERENTE

El Programa de Salud y Bienestar "CUÍDATE" de Mutua Madrileña es una iniciativa pionera entre las empresas españolas y a través de ella queremos promover un concepto de salud que va más allá del ámbito laboral. Con ello, queremos proporcionarle al empleado herramientas cercanas para abordar el cuidado de la salud desde una perspectiva global.

El Programa de Salud y Bienestar Corporativo "CUÍDATE" tiene diversas líneas de actuación que se podrían sintetizar en los siguientes puntos fundamentales:

- Promover las medidas preventivas encaminadas a eliminar, reducir y/o controlar los riesgos laborales asociados a puestos de trabajo.
- Promoción de los hábitos saludables, tanto a nivel informativo, como preventivo y curativo proporcionado asesoramiento y apoyo a los empleados antes posibles problemas de salud.
- Reducción del síndrome metabólico asociado al sedentarismo.
- Prevención del Riesgo Cardiovascular.
- Prevención y detección precoz del cáncer.

A nivel práctico, estas líneas de actuación se materializan en programas específicos que pasamos a detallar a continuación:



(2): Programas específicos de actuación del Programa de Salud y Bienestar CUIDATE de Mutua Madrileña



A continuación presentamos las ideas más novedosas del programa, indicando con el símbolo aquellas ideas que entendemos pioneras en innovación y creatividad.



También es posible consultar las ideas más importantes a través del siguiente enlace: <http://prezi.com/v eb3z6ilexcd/cuidate-mutua-madrilena/>



1. PROGRAMA ESPECÍFICO PARA CALL CENTER DE MUTUA MADRILEÑA

El Programa específico de Salud y Bienestar Corporativo "CUIDATE" en el Call Center de Mutua Madrileña tiene el objetivo de mejorar la salud de las personas y se propone un plan que aborde el control médico, la incentivación de la actividad física y la promoción de hábitos saludables dentro de nuestros empleados. Pero, sobre todo, pretende realizar una prevención de factores psicosociales de forma práctica y tangible.

Sabemos que los riesgos de un empleado de atención telefónica son fundamentalmente de origen osteo-muscular asociados a su postura, afecciones vocales, y descontrol de estresores.

La propuesta preventiva para el Call Center pretende actuar tanto en los factores físicos como en los de origen psicológico que pueden dar lugar a síntomas, conductas o patologías negativas a través de un programa preventivo teórico-práctico de formación continua, basada en sesiones de Bienestar físico y psicosocial mensuales a los empleados.

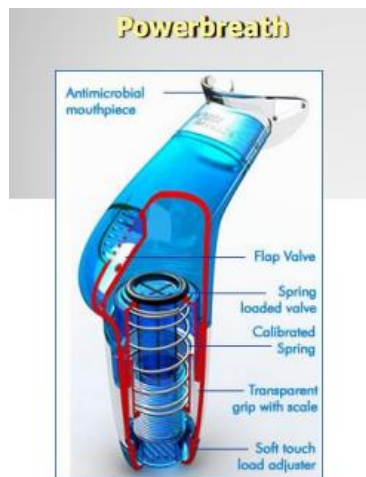
- Sesiones de Bienestar Físico: Sesión de trabajo mensual en la que principalmente se trabaja la musculatura ventilatoria, técnicas de flexibilidad y relajación general localizada y personalizada en grupos musculares fatigados en un empleado de gestión telefónica y fortalecimiento de la musculatura implicada en el riesgo postural.
- Sesiones de Bienestar Psicosocial: Sesión de fisioterapia y osteopatía individual trabajando a nivel preventivo en zonas más expuestas a sufrir posibles patologías y a nivel curativo ante la aparición de algún síntoma de enfermedad osteomuscular.



A continuación detallamos en qué consiste cada tipo de actividad:

1.1.-BIENESTAR FÍSICO: con tres líneas principales de actuación:

- Educación de la voz: entrenamiento de la musculatura ventilatoria y de fonación: mediante incentivadores POWERBREATH mejoramos la fuerza y la funcionalidad de la musculatura respiratoria (intercostales y diafragma) y la implicada en la fonación (músculo laríngeo cricotiroideo), que controla la tensión de las cuerdas vocales.



(3): Figura del equipo de entrenamiento POWERBREATH

- Potenciación selectiva muscular: a través de ejercicio donde el refuerzo del núcleo postural es el eje fundamental de entrenamiento. Refuerzo abdominal/lumbar, aumento del tono muscular del transverso abdominal y control propioceptivo corporal se pueden ejecutar con gran simplicidad en la sala de relajación polisensorial.
- Yoga adaptado al trabajo: insistiendo en técnicas de relajación y propiocepción corporal.



(4): Principales ejercicios de potenciación muscular realizados en el call center



1.2.- BIENESTAR PSICOSOCIAL: con dos líneas principales de actuación:

-Terapia osteopática craneo-sacral: se trata de un sistema de terapia manual suave y profundo, que se basa en el principio de la existencia de una pulsación rítmica sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo. Es una terapia muy relajante y especialmente adecuada para tratar casos de ansiedad, depresión, migrañas, cefaleas, insomnio, nerviosismo, etc.

-Técnicas neuro-musculares: es un terapia manual que mejora las funciones de las articulaciones, los músculos, y la biomecánica del cuerpo, adicionalmente acelera la curación facilitando la liberación de los analgésicos naturales del cuerpo: las endorfinas. Está especialmente indicada para el tratamiento de los trastornos músculos esqueléticos - derivados de la actividad laboral.

- Técnicas de relajación: respiración diafragmática profunda anti-estrés: mejorando tono parasimpático implicado en la relajación: través del Bovi7 ampliamos nuestra capacidad vital y nuestra sensibilización en la necesidad de una respiración diafragmática, aumentando con ello la saturación parcial de oxígeno arterial y mejorando el tono parasimpático implicado en la relajación.



(5): sistema de entrenamiento de la respiración BOVI 7



1.3.- SALA DE RELAJACIÓN POLISENSORIAL EN EL CALL CENTER

La Sala de Relajación Polisensorial está ubicada en la planta baja del edificio Alfredo Mahou de Madrid (Plaza Manuel Gómez Moreno, 2), dentro de las instalaciones del Centro de Atención Telefónica o “Call Center” de Mutua Madrileña.

Su localización responde a la mayor necesidad que los empleados de esta sección de Mutua Madrileña deban hacer de ella por el riesgo de estrés o ansiedad inherente a sus puestos de trabajo. Sin embargo, la utilización de la sala está abierta al resto de trabajadores de la empresa, siendo en ambos casos necesario realizar una reserva previa de plaza a través de la plataforma informática interna de la empresa.

En la concepción y desarrollo de esta sala, se ha buscado un entorno global de tranquilidad a través de la configuración de distintos programas que permiten la creación de diversos escenarios para la relajación de los usuarios:

- Escenario 1: Armonía
- Escenario 2: Relajación
- Escenario 3: Serenidad
- Escenario 4: Equilibrio
- Escenario 5: Serenidad *plus*
- Escenario 6: armonía *plus*



(6): Escenarios en sala de relajación polisensorial



La denominación de Sala de Relajación como Polisensorial responde a la variabilidad en la estimulación, según el programa elegido, de los diferentes sentidos: tacto (mediante sillones de masaje), vista (combinando diversos escenarios de iluminación, tratamiento mural en colores relajantes y proyección de imágenes con motivos naturales), oído (a través de música relajante o sonido del agua de una fuente en un ambiente silencioso) y olfato (activando difusores de aromaterapia).

Las principales características de la sala, a través de las cuales se consigue la denominada relajación polisensorial, son las siguientes:

- Existencia de cuatro áreas de relajación formadas, cada una de ellas, por: sillón de relajación multifunción con mesita auxiliar y paneles laterales de madera para la separación respecto a las áreas contiguas.



(7) : Áreas de relajación independientes formadas por sillón con función masaje según escenario

- Jardín Zen compuesto por cañas de bambú sobre un lecho de roca blanca



(8) Jardín Zen en sala relajación Polisensorial junto a sillón de masaje

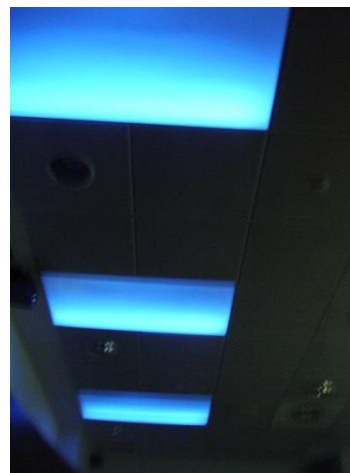


- Fuente de agua decorativa de inspiración Zen



(9) Fuente decorativa Zen de activación de sonido de agua al iniciar sesión

- Sistema de iluminación RGB con control 1-10V y luces de cromoterapia en techo tensado



(10) Iluminación RGB con sesión en funcionamiento

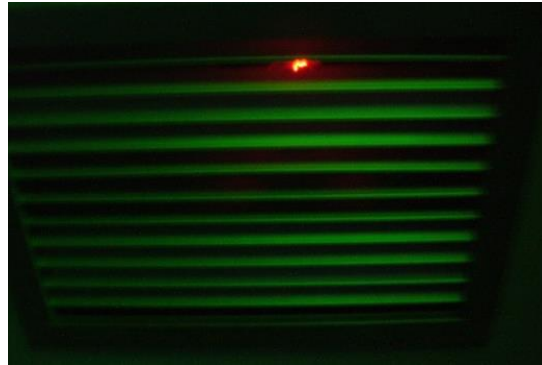
- Equipo reproductor HDVI de alta definición y altavoces Home Cinema 5.1. y proyector de alta resolución para imágenes en techo o paredes



(11) Proyección de imágenes relajantes con “motivos de naturaleza” durante la sesión “Armonía”



- Sistema de emisión de aromaterapia:



(12) Rejilla de salida de aromas durante la sesión de relajación

- Software de control del sistema de estimulación polisensorial (audio, vídeo, aromaterapia, sillones, fuente) con programación de cuatro funciones estándar de relajación de duración corta (7 minutos) y ciclo largo (15 minutos). Todo el sistema está integrado en software de control táctil:



(13) Software de control táctil



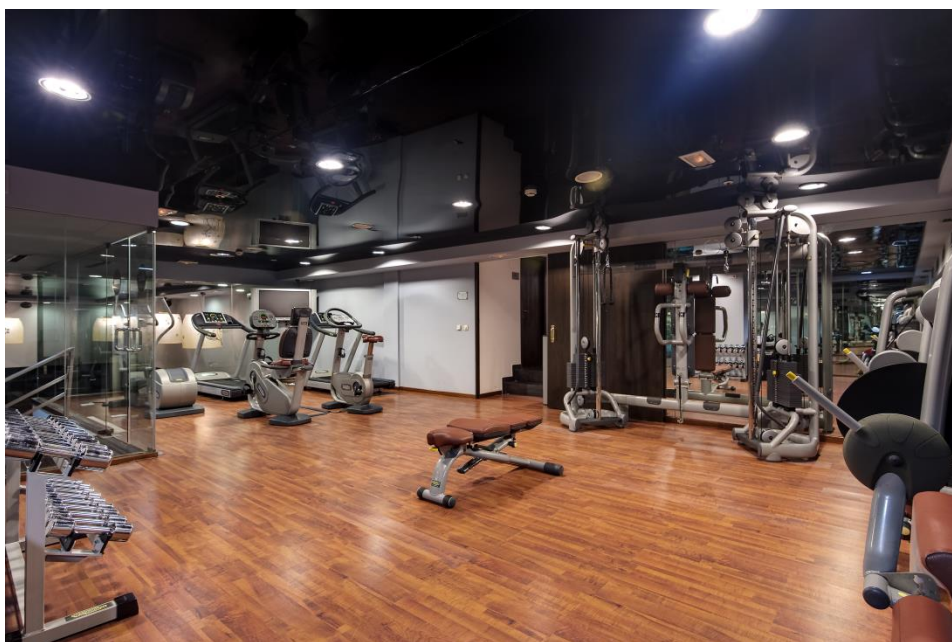
2.- PONTE EN FORMA

2.1.- ACTIVIDAD FÍSICA PERSONALIZADA

El Programa de Actividad Física Personalizada constituye un pionero sistema de individualización de la actividad física, siendo coordinado tanto por el Área de salud Laboral, como por la Dirección de los Servicios Médicos de Mutua Madrileña y el coordinador de entrenamiento. El objetivo es garantizar mejoras en los niveles de salud a través de un minucioso plan individual de trabajo que se revisa cada 4 meses bajo un control exhaustivo tanto del tipo de entrenamiento como de la evolución de la salud del empleado.

Cada beneficiario del Programa realiza un examen inicial de varios aspectos (colesterol, tensión arterial, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y agua, flexibilidad, fuerza muscular, capacidad aeróbica y rangos de seguridad cardiaca, aspectos nutricionales, etc.). Los monitores (titulados en INEF) del Programa “Cuídate” de Mutua completan la valoración realizada por el área de Salud Laboral con la información relativa a: flexibilidad/elasticidad, fuerza (tren inferior y tren superior), respuesta aeróbica (test de bajo riesgo de Quebec en tapiz rodante o de carrera incremental para deportistas entrenados) y relación entre perímetro abdominal- cadera.

Dicha actividad se desarrolla en un centro concertado con la presencia de profesionales cualificados y siempre en grupos homogéneos de no más de 5 trabajadores.



(14) Instalaciones de desarrollo del Programa de Actividad Física Personalizada: sala de fuerza



Tras el examen inicial, se reúne el personal de nuestro Servicio de Salud Laboral y el Coordinador de Entrenamiento, para determinar los objetivos de mejora de salud a 4 meses, que se comparten y acuerdan con el beneficiario. Fruto de ese trabajo en equipo se realiza una planificación individual de la actividad física de cada empleado que forme parte del programa. Al finalizar el cuatrimestre se analizan los resultados y se inicia una nueva planificación.



(15) Instalaciones de desarrollo del Programa de Actividad Física Personalizada: zona de agua

La frecuencia de asistencia al programa es de dos sesiones de entrenamiento a la semana de una hora cada una. En cada sesión se harán grupos de entrenamiento personal formados por no más de 5 empleados. Todos y cada uno de los ejercicios realizados se harán bajo la supervisión directa de un entrenador, que conocerá cada plan individual de actividad física. Estos resultados son reportados al área de Salud Laboral para valorar si procede la modificación de la prescripción médico-deportiva de la actividad física.



2.2.- CO-PAGO GIMNASIOS

Con el objetivo de que los empleados puedan realizar actividad física controlada en el horario extralaboral que prefieran, se promueven acuerdos de colaboración con gimnasios de referencia.

Los gimnasios o clubes deportivos se han elegido por la calidad de sus profesionales e instalaciones y la cercanía al centro de trabajo.

Desde el primer día la realización del ejercicio físico estará controlada por personal cualificado de cada centro. Todo empleado beneficiario del programa “Cuídate” Mutua Madrileña que desee realizar actividad física en los gimnasios acordados tendrá la tutela de un entrenador personal el primer día, quien le guiará en la correcta realización de los ejercicios.

A continuación presentamos los centros con acuerdo actualmente vigente en el ámbito del programa “CUIDATE” Mutua Madrileña:





3.- ESPACIO MÉDICO

3.1.- CAMPAÑAS DE SALUD

Como hemos visto en la introducción, el concepto de salud en Mutua se aborda desde una perspectiva global atendiendo a los principales factores de riesgo que pudieran afectar al organismo proponiendo, no sólo sistemas novedosos de detección y adecuadas vías de concienciación sobre determinados riesgos, sino también herramientas para lograr su control, su reducción o su prevención.

El Servicio de Prevención y Medio Ambiente y la Dirección de los Servicios Médicos de Mutua Madrileña coordinan una serie de acciones divulgativas y de control para dar a conocer la magnitud e importancia de la prevención de las principales patologías que pueden afectar al trabajador.

Por esta razón, cada año se llevan a cabo Campañas de Salud para un tipo de patología diferente, con el ánimo de ofrecer una información preventiva clara y concisa y se incorpora al reconocimiento médico voluntario ofrecido a cada empleado.



(16): integración de las campañas de salud dentro del Programa CUIDATE Mutua Madrileña en la vigilancia de la salud de los trabajadores.



Algunos ejemplos de Campañas de Salud en Mutua Madrileña son:



Campaña de vacunación de la Gripe



Campaña de Prevención del Riesgo Cardiovascular



Campaña de Donación de Sangre



Campaña de Prevención del Cáncer Colorrectal



Edificio Mutua Cardioprotegido



Prevención de Patologías de Espalda



3.2. HEALTH COACHING

En Mutua Madrileña no podemos olvidar las demandas que pudieran originarse en nuestros empleados en caso de una verdadera necesidad de salud; por esta razón, dentro del programa “CUIDATE” de Mutua Madrileña se encuentra disponible en denominado servicio “*health coaching*” mediante el cual si un empleado tiene que realizarse alguna intervención quirúrgica o padece una enfermedad grave o tiene algún familiar directo en esta situación, tiene a su disposición al Director de Servicios Médicos de Mutua Madrileña, el cuál asesorará a decidir la mejor opción en cada caso utilizando medios propios o ajenos.

Este novedoso servicio de asesoramiento médico en situación de especial gravedad, pudiendo cualquier empleado recibir información acerca de la enfermedad, especialistas más recomendables, centros sanitarios de referencia, etc. Y cualquier otra información necesaria canalizado a través de los Servicios Médicos de Mutua Madrileña.

3.3. ATENCIÓN MÉDICA EN EL PROPIO CENTRO DE TRABAJO

Dentro del programa CUIDATE de Mutua Madrileña los empleados tienen a su disposición profesionales sanitarios para:

- Consulta médica. Previa cita, pueden optar a ser atendidos de forma inmediata evitando las molestias habituales en los desplazamientos a los centros de atención primaria. En Mutua Madrileña realizamos aproximadamente 2500 atenciones anuales.
- Atención en caso de urgencia en horario habitual: la atención médica por urgencia médica constituye un beneficio fundamental para el paciente, evitando tiempos de espera ante la llegada de los sistemas públicos de salud.
- Atención en caso de urgencia fuera de horario habitual: dentro del programa CUIDATE se contempla acuerdo de colaboración con empresa privada de atención 24 h. de urgencias, cubriendo así la presencia de trabajadores fuera de horario laboral.



3.4. REHABILITACION Y FISIOTERAPIA

El servicio de rehabilitación y fisioterapia en la 1ª planta de Fortuny, 18 y en el call center de Pza. Manuel Gómez Moreno, 2 (A.Z.C.A.) pone a disposición del empleado un equipo humano de calidad en la rehabilitación evitando pérdidas de tiempo en traslados hasta un centro de rehabilitación. Los horarios de este servicio son: de lunes a jueves de 7:15 a 9:30 h. y de 13:30 h. a 19:00 h y viernes de 07:15 a 10:15 h.



Las actividades realizadas en nuestro centro de trabajo tienen idéntico tratamiento al desarrollado en cualquier clínica, esto es, se trata de un servicio de rehabilitación y fisioterapia que debe ser pautado y prescrito previamente por médico rehabilitador, traumatólogo, o bien por nuestro Servicio Médico.

Es gratuito para los empleados.



4.- HÁBITOS SALUDABLES

La formación en hábitos saludables constituye uno de los aspectos fundamentales en el objetivo de “CUIDATE” de alcanzar mejoras en el bienestar y calidad de vida de nuestros empleados.

Además, constituye un pilar básico en la formación en promoción de la salud de los trabajadores y en la corresponsabilidad que para sí mismos tiene cada individuo.

El empleado puede encontrar información práctica e interesante avalada por entidades de reconocido prestigio que permiten alcanzar conocimientos prácticos para tener una mejor salud cardiovascular o hábitos nutricionales y dietéticos más sanos y alcanzables.

Desde el área de Salud Laboral de Prevención de Riesgos Laborales se iniciaron acciones de promoción específica de la salud cardiovascular desde el año 2010 y, en la actualidad, impulsan nuevas acciones a través de una campaña de difusión informativa en colaboración con la Fundación ProCNIC, presidida por el eminente cardiólogo Dr. Valentín Fuster. Desde el portal web específico de “CUIDATE” MUTUA Madrileña cada empleado puede visualizar los interesantes vídeos del Dr. Fuster acercando consejos preventivos relativos a la actividad física, control de colesterol, control de diabetes, control tensión arterial, la importancia de la dieta saludable, evitar el tabaco, entre otros.



(18): Dr. Valentín Fuster en uno de los videos disponibles en CUIDATE



Asimismo, desde “CUIDATE”, entendemos que uno de los aspectos cotidianos más importantes para conseguir beneficios en la salud y el bienestar es la alimentación. Por ello, se disponen de consejos nutricionales, recetas sencillas que permiten mantener una alimentación equilibrada y adecuada e incluso la realización del **Taller de Gastronomía Saludable** que impartió la Fundación Alicia a través de un magnífico cocinero que ha estado trabajando en los fogones junto a **Ferrán Adriá** en *El Bulli* más de 17 años.



(19): El Chef Marc Puig-Pey en el Taller de gastronomía saludable en 2013



4 ALCANCE Y COMUNICACIÓN

La creación y puesta en marcha de este programa para el disfrute y beneficio de los empleados, sólo cobra sentido con la participación de los empleados en los mismos. Para ello, Mutua Madrileña ha difundido entre sus trabajadores, a través de mecanismos de comunicación interna, la existencia y disponibilidad de este recurso. Para ello, se ha desarrollado informáticamente un *sitio web* en el cual se dispone de toda la información necesaria acerca de cómo participar en el programa.



(20) Intranet del Programa CUIDATE de Mutua Madrileña

La disponibilidad de participación en el programa es universal para todos los empleados, aunque está especialmente pensado para aquellos que nunca hacen o han hecho actividad y para aquellos que tienen un elevado riesgo cardiovascular o padecen patologías osteomusculares reiterativas.

Para asegurar el compromiso de los empleados en la continuidad de la actividad, en los servicios de “*Ponte en Forma*” y “*Actividad Física Personalizada*” se estima conveniente la opción del copago de un 75% por el empleado y un 25% por la empresa del importe mensual, sólo si se acude al menos 2 días a la semana (8 días/ mes). Sin embargo, para aquellos trabajadores con riesgo cardiovascular alto/muy alto la compañía abona el 100% de coste del programa.

La Sala de Relajación Polisensorial está disponible para su uso por los empleados de Mutua Madrileña en un amplio horario (de 7:00 h. a 22:00 h.), durante el cual se ha establecido una programación inicial de sesiones que combina los programas de ciclo corto y los de ciclo largo, considerando los previsible momentos en los que los usuarios pueden necesitar de más tiempo para lograr la relajación.



5 INDICADORES DE ÉXITO

Aun cuando las referencias existentes son positivas, en Mutua Madrileña creemos firmemente que promover la empresa saludable beneficia tanto al individuo que trabaja en un entorno seguro y salubre como a la propia compañía, que mejora sus índices de productividad, reduciendo índices de rotación y absentismo. De hecho, se considera que por cada euro invertido el retorno aproximado es entre 2,5-4,80 euros por reducción de absentismo e incremento productivo.

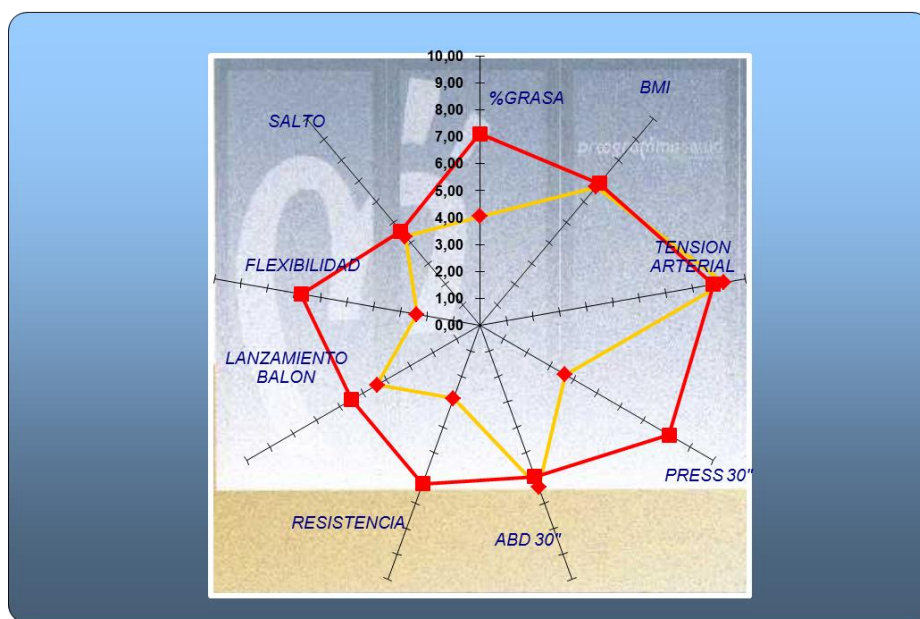
El Programa de Salud y Bienestar Corporativo "CUÍDATE" de Mutua Madrileña tiene una clara vocación de orientación a resultados. No obstante, somos conscientes que estamos trabajando con *salud* y los beneficios tangibles para la organización, en ocasiones, pueden parecer algo difusos en el corto plazo. Por ello, establecemos dos variables de consecución de objetivos:

- a) Coste-Eficacia: medido en mejoras de salud frente a la inversión realizada y
- b) Coste-Beneficio: obtenido en función del coste asumido. Amortización económica del proyecto.

a) Resultados basados en el coste-eficacia del programa:

Mejora de Condición Física

Se tienen en cuenta la mejora en la evolución de los parámetros analíticos, de condición física, nutricionales, de complejión, de grasa total, etc. De cada participante en el programa. Es decir, mediante informe de evolución se pretende aquí evaluar la incidencia real del programa en la mejora de la salud de las personas.



(21) Información gráfica de progresión individualizada por trabajador

ACTIVIDAD FÍSICA PERSONALIZADA

- INFORME DE EVOLUCIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA -

NOMBRE		SEXO	
ANTECEDENTES PERSONALES ECV		EDAD	
ANTECEDENTES FAMILIARES ECV		ALTURA	
EXAMEN DE VALORACIÓN			
FECHA		TIPOLOGÍA	Inicial <input type="checkbox"/> Periódica <input type="checkbox"/> Extraordinaria <input type="checkbox"/>
INDICACIONES previas DE ENTRENAMIENTO Habituales del grupo <input type="checkbox"/> Individuales <input type="checkbox"/>			
OBSERVACIONES			
ANTROPOMETRÍA			
	Resultado	Evolución individual	Rango óptimo
PESO			N.P.
IMC			20-25
PERÍMETRO ABDOMINAL			
APTITUD FÍSICA			
	Resultado	Evolución individual	Rango óptimo
TEST FUERZA			48-60
RESISTENCIA AERÓBICA			37-45
FLEXIBILIDAD			9-18
PARÁMETROS			
	Resultado	Evolución individual	Rango óptimo
TENSIÓN SISTÓLICA			
TENSION DIASTÓLICA			
COLESTEROL TOTAL			
HDL			
SCORE RCV			
HÁBITOS NUTRICIONALES			
	Resultado	Evolución individual	Rango óptimo
FRUTA-VERDURA			> 5 veces día
PESCADO			> 3 veces semana
LEGUMBRES			> 2 veces semana
CARNES GRASAS			1 ó 2 veces semana
REFRESCOS AZUCARADOS			ocasional
CONSUMO DE AGUA			1,5-2 L. día
CONSUMO DE PAN			ocasional
BOLLERÍA INDUSTRIAL			< 2 veces mes
COMIDA RÁPIDA			< 2 veces mes
HUEVOS			1 ó 2 veces semana
LÁCTEOS			Max 1 vez/día
SAL			no utilizada/moderada
% COMPOSICIÓN CORPORAL			
	Resultado	Evolución individual	Rango óptimo
% GRASA TOTAL			
% GRASA MAGRA			
% GRASA VISCERAL			
CONCLUSIONES Y OBJETIVOS			
VALORACIÓN INDIVIDUAL	Positiva <input type="checkbox"/>	Mejorable <input type="checkbox"/>	Deficiente <input type="checkbox"/>
VALORACIÓN RESPECTO GRUPO	Positiva <input type="checkbox"/>	Mejorable <input type="checkbox"/>	Deficiente <input type="checkbox"/>
Objetivos próximo CUA TRIMESTRE			
INCOMPATIBILIDADES			
VALIDACIONES			
SALUD LABORAL	Trabajador	COORDINADOR DE ENTRENAMIENTO	
El empleado firmante comparte de forma voluntaria con la Dirección de RRHH los datos relativos a la salud derivados de la evolución de la condición física en el marco del Programa de Bienestar Corporativo "Cuídate".			
INFORMACIÓN GRÁFICA			

(22) Modelo de informe de actividad física personalizada



Mejoras de salud Presión Inspiratoria Máxima (PIM)

Mediante la respuesta de los músculos inspiratorios al entrenamiento, se establecen una serie de mejoras en los profesionales que utilizan la voz como herramienta de trabajo:

- Mejora la habilidad de hinchar los pulmones (puede respirar más profundamente).
- Mejora el control de la respiración.
- Aumenta la capacidad de mantener una respiración intensa (la respiración no se fatiga).
- Actúa sobre la musculatura intrínseca de la laringe, mejorando su control.

Al mejorar la fuerza de los músculos que intervienen en la capacidad respiratoria aumentamos la capacidad de controlarlo (y del movimiento que genera) en tanto está trabajando bajo carga y aumentamos la PIM como indicador de eficacia.

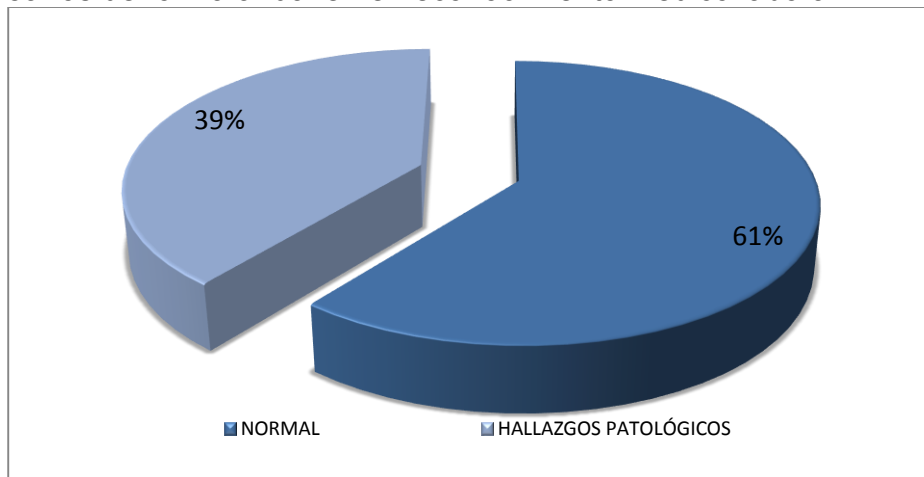
En todos los test de evolución de PIM en los trabajadores de CUIDATE en el call center se obtuvo unas mejoras sustanciales en los valores, especialmente en aquellos con puntos de partidas más bajos, que aumentaron en poco tiempo por encima del 20%.

Mejoras de salud campaña cáncer colorrectal

Se han cumplido los criterios y requisitos esperados en el programa de cribado del cáncer colorrectal. Los resultados de la campaña en la población de Mutua no difieren en exceso de la población nacional, pero si destaca la detección precoz a menores de 50 años. Hemos implantado acciones de detección del CCR desde los 45 años, lo que nos ha permitido adelantar detecciones de patologías a través del TSOHi (test sangre oculta heces inmunológico).

Los resultados del TSOHi tienen un nivel elevado en términos de coste/eficacia, ya que más del 50% de los positivos a través de este test resultan positivos en la colonoscopia posterior, con un coste notablemente inferior (12€).

Debido a la acogida de la propuesta, se espera implantar el seguimiento de dichas patologías desde el Servicio de Salud Laboral, e incluir la detección de SOHi en los empleados ≥ 45 años de forma anual en el reconocimiento médico laboral.





b) Los resultados basados en el coste-beneficio del programa plantean unos escenarios de amortización de los costes anuales del Programa “Cuídate” basado en variables tangibles. Las variables intangibles, como la imagen de marca, valorización del puesto o tarea, mejor calidad en la atención al mutualista, etc. no se incluyen en el presente análisis.

Reducción de Absentismo

Las acciones contenidas en el Programa “Cuídate” tiene como objetivo esencial conseguir niveles mayores de salud entre nuestros empleados. Obviamente, la ausencia de enfermedad se traduce de forma directa en la reducción del Índice de Absentismo. El objetivo es reducir un 10% del Índice de Absentismo en Call Center.

Los datos obtenidos en el año 2014 con respecto al año 2012 muestran una reducción del absentismo del 1% en el colectivo “CUIDATE”.

La inversión anual en el programa específico call center ha sido 50.352 € y la inversión en la sala de relajación polisensorial 27.800 €. Asimismo, los costes laborales y salariales que existen en el Call Center nos sitúan en 26,36 €/hora/empleador. Al reducir un 1% los costes por absentismo, este escenario implica un *payback* en torno a 19 meses.

Incremento de productividad

Con la mejora de los niveles de salud de los trabajadores pretendemos ofrecer mejor control de estresores y propio-cepción corporal. Estos aspectos son esenciales en la búsqueda del incremento de rendimiento, ya que permite autogestionar mejor los niveles de producción y pausas. El objetivo es reducir 2’5% de tiempos de “aux total”

Una vez implantado el programa en el call center se obtuvo una reducción en los índices de tiempos de aux. del 0,8% en el colectivo CUIDATE con respecto al año anterior.

Como hemos indicado anteriormente, la inversión anual en el programa específico call center ha sido 50.352 € y la inversión en la sala de relajación polisensorial 27.800 €. Asimismo, los costes laborales y salariales que existen en el Call Center son 26,36 €/hora/empleador. Al reducir un 0,8% el tiempo improductivo implica un *payback* en torno a 24 meses.

Teniendo en cuenta ambos factores el *payback* se sitúa en 12 meses:

TOTAL INVERSION: 78.152 €

AHORRO COSTES ABSENTISMO: 48.396 €/año

AHORRO COSTES AUMENTO PRODUCTIVIDAD: 38.717 €/año